

Структурированный перечень упражнений



a. Концепция

Методика «Палатка как мир» строится на символическом образе палатки, как метафоре внутреннего и внешнего пространства человека, границы между «моим» и «чужим», безопасным и угрожающим. Палатка — универсальный символ, присутствующий в культуре как архетип убежища, укрытия, переходной зоны, границы между мирами. Подобные символы используются в шаманских, инициальных, скаутских, терапевтических и семейных практиках.

Метафора палатки позволяет ребёнку и семье в безопасной форме выразить сложные эмоциональные и ролевые переживания, актуализировать бессознательные проекции, а также отследить динамику взаимодействия в системной структуре.

b. Методология

Методика опирается на интегративную теоретическую базу:

- **Принцип проекции** (З. Фрейд) — как способ выявления бессознательных содержаний через внешние символы.
- **Аналитическая психология К. Г. Юнга** — теория архетипов и символического мышления, особенно применимая в работе с образами и метафорами; проективные техники с использованием символического материала, адаптированная под контекст открытой палатки.

- **Игровая терапия** — как метод безопасной символизации и разыгрывания внутренних конфликтов.

c. Описание проективного материала

В основе методики — трёхмерная миниатюрная палатка (15–20 см), выполненная из ткани и металла, а также набор фигурок людей, животных, фантастических персонажей.

Для тех, кто не сможет купить готовую палатку, можно предложить создание палатки из бумаги (шаблон прилагается – Приложение 1).



d. Методика проведения

Психолог обращается к ребёнку/подростку или семье в уважительной форме (на «Вы»), предлагая в игровой форме выстроить символическое пространство:

Примеры формулировок:

- «Вы можете расставить фигурки так, как хотите. Палатка будет в центре. Кто будет рядом?»
- «Представьте, что вы и ваша семья приехали в лагерь. Что происходит?»
- «Вдруг в лагерь пришёл кто-то незнакомый. Что все делают?»
- «Наступила ночь. Палатка вся спит. Но вдруг — шум. Что дальше?»

Каждая ситуация оформляется как игровая сцена, в которой участник свободен в интерпретациях. Психолог мягко наблюдает, фиксируя не только действия, но и слова, эмоции, уточняет при необходимости.

e. Примеры проведения

Случай 1: Девочка 5 лет. В палатке размещает двух животных и маму. Папу ставит за пределами и говорит: «Он шумный». После сессии мама рассказала, что отец стал реже видеться после конфликта. Методика дала мягкое пространство для выражения переживаний.

Случай 2: Мальчик 8 лет. Сценарий «Ночной тревоги». Выставляет волка, говорит: «Он напал, но я его прогнал». Через обсуждение выяснились ночные страхи и переоценка своей роли в семье как «спасателя» после развода родителей.

f. Преимущества и ограничения

Преимущества:

- Универсальность: работает с детьми от 3 лет без необходимости речевого контакта со стороны ребенка (можно использовать у неговорящих детей)
- Эмпатичность: создаёт пространство, в котором ребёнок чувствует контроль
- Гибкость: легко интегрируется в любую терапевтическую сессию

Ограничения:

- Требует включённого, обученного специалиста с навыками символической интерпретации
- Не даёт готовой диагностики — поле для гипотез и дальнейшей терапевтической работы
- Не применяется в остром психозе или при нарушениях реальности

g. Перспективы развития

Методика имеет высокий потенциал для развития:

- Как диагностический модуль в семейной терапии
- Как основа для групповых терапевтических игр в детских коллективах

Планируется расширение методики за счёт включения культурных символов (палатки народов мира), расширения количества предметов и фигурок в качестве стимульного материала, создание электронного варианта (цифровая палатка) и подготовка обучающих курсов для специалистов.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (варианты, могут быть адаптированы под возраст и ситуации)

1. Палаточный мир

- **Функция:** Исследование базовой картины мира ребёнка, представлений о «своём» и «чужом», внутреннего пространства.
- **Когда использовать:** В начале работы — как стартовая диагностика; при формировании терапевтического контакта.
- **Цель:** Выявить, кто занимает центральное место в психологическом мире ребёнка, кто исключается или отдаляется.
- **Процедура:**
 1. Подготовьте игровое пространство: палатка размещается в центре. Рядом — коробка с фигурками (люди, животные, фантастические персонажи).
 2. Обратитесь к ребёнку: «Вы можете расставить фигурки так, как вам хочется. Главное — палатка должна быть в центре. Кто будет жить в палатке? Кто рядом? Кто снаружи?»
 3. Наблюдайте за выбором и порядком размещения фигур, уточняйте при необходимости: «Почему он снаружи? А этот — внутри? Хотите что-то поменять?»
 4. Фиксируйте особенности выбора и комментарии без интерпретации.

Задача: Не интерпретировать, а исследовать, какие смыслы вкладывает ребёнок в действия и размещение фигур.

2. Семья в лагере

- **Функция:** Проективная диагностика семейной структуры, распределения ролей, взаимодействия членов семьи.
- **Когда использовать:** При жалобах на семейные конфликты, нарушения ролевых границ, эмоциональные дистанции.
- **Цель:** Понять, как ребёнок воспринимает функции каждого члена семьи в совместной деятельности.
- **Процедура:**
 1. Разместите палатку и предложите фигурки, соответствующие членам семьи.
 2. Обратитесь: «Представьте, что вы всей семьёй приехали в лагерь и поставили палатку. Покажите, что делает каждый: кто ставит палатку, кто командует, кто отдыхает?»

3. Задавайте уточняющие вопросы: «А кто помогает? Кто просто смотрит? Что делает мама/папа?»
4. Наблюдайте за распределением функций, эмоциональным окрасом описания и степенью вовлечённости в процесс.

Важно: Не поправлять, не подсказывать, не структурировать за ребёнка.

Задача: Через игру выявить восприятие власти, заботы, активности и пассивности в семье.

3. Кто прячется в палатке?

- **Функция:** Диагностика тревожности, уязвимости и образа угрозы.
- **Когда использовать:** При страхах, замкнутости, нарушениях чувства безопасности.
- **Цель:** Понять, кого ребёнок хочет защитить, и от чего он/она стремится спрятаться.
- **Процедура:**
 1. Подготовьте пространство с палаткой и фигурками.
 2. Обратитесь: «Представьте, что в палатке можно спрятаться. Кто захотел бы туда спрятаться? Почему? От кого он прячется?»
 3. Дополнительно: «А кто остался снаружи? Кто помогает тем, кто внутри?»
 4. Обратите внимание на то, кого выбирает ребёнок для «прятания», от кого или чего он защищается.

4. Пришельцы в лагере

- **Функция:** Исследование реакции на новое и «чужое».
- **Когда использовать:** В ситуациях переезда, адаптации в коллективе, разводов, новых партнёров у родителей.
- **Цель:** Определить, вызывает ли «чужой» страх, интерес, отторжение или принятие.
- **Процедура:**
 1. Введите в игру дополнительную, незнакомую фигурку.
 2. Обратитесь: «В лагерь пришёл кто-то новый. Он незнаком. Что делают остальные? Как он себя чувствует? Кто подходит, а кто — нет?»
 3. Уточните: «Что произойдёт дальше? Кто хочет быть с ним рядом, а кто нет?»

4. Фиксируйте характер принятия/отвержения, динамику включения.

5. Ночная тревога

- **Функция:** Моделирование ситуации неожиданного стресса и выявление защитных стратегий.
- **Когда использовать:** При повышенной тревожности, страхе темноты, чувстве нестабильности.
- **Цель:** Определить, кто защищает, кто боится, кто проявляет активность или беспомощность.
- **Процедура:**
 1. Обратитесь: «Наступила ночь. Все спят в палатке. Вдруг — шум. Что происходит дальше?»
 2. Уточните: «Кто просыпается первым? Что он делает? Кто пугается? Кто защищает? Кто не реагирует?»
 3. Позвольте ребёнку развить сюжет. Записывайте не только действия, но и эмоциональные оценки.

6. Ремонт лагеря

- **Функция:** Исследование инициативности, командного взаимодействия и стратегии решения проблем.
- **Когда использовать:** При сниженной мотивации, избегании ответственности, конфликтности.
- **Цель:** Оценить, кто берёт ответственность, кто пассивен, кто перекладывает задачи.
- **Процедура:**
 1. Объявите: «Палатка порвалась. Что теперь будет делать каждый участник лагеря?»
 2. Спросите: «Кто первым заметил? Кто начал действовать? Кто ушёл? Кто помогает?»
 3. Поддерживайте сюжет уточняющими вопросами: «Можно ли отремонтировать её вместе? Кто помогает, а кто мешает?»

7. Сказка о палатке

- **Функция:** Нarrативная проективная работа — выражение внутренних образов через сюжет.

- **Когда использовать:** При сложности выражать эмоции напрямую, богатой фантазии, для углублённой диагностики.
- **Цель:** Определить символику героев, структуру конфликта и путь к разрешению через сказку.
- **Процедура:**
 1. Обратитесь: «Придумайте сказку, где главные герои — палатка, люди и животные. Что в ней происходит?»
 2. Задавайте наводящие вопросы: «Кто главный герой? Какие у него цели? Кто ему помогает или мешает?»
 3. Уточните: «Чем заканчивается сказка? Что произошло с палаткой?»
 4. Записывайте ход рассказа, выделяйте образы, повторы, финальные послания.

8. Переселение

- **Функция:** Диагностика эмоциональных связей, привязанностей и процессов сепарации.
- **Когда использовать:** При изменении семейного состава, темах утраты, привязанности, ревности.
- **Цель:** Понять, за кем ребёнок идёт, кого оставляет, кого исключает.
- **Процедура:**
 1. Обратитесь: «Представьте, что все участники лагеря должны переселиться в другое место. Кто за кем пойдёт? Кто останется?»
 2. Уточняйте: «А если можно взять только троих — кого возьмёте первым? Почему?»
 3. Важно отслеживать, кто включён, а кто отстранён, и как ребёнок это объясняет.

9. Кто за кем идёт?

- **Функция:** Исследование ролевой иерархии, лидерства, подчинённости.
- **Когда использовать:** При перепутанных ролях, гиперответственности ребёнка, низкой инициативе.
- **Цель:** Определить, кто воспринимается как лидер, кто ведомый, кто вне системы.
- **Процедура:**

1. Обратитесь: «Семья идёт в поход. Кто идёт первым? Кто последним? Кто ведёт?»
2. Уточняйте: «Почему так? А что будет, если поменять местами?»
3. Наблюдайте за реакцией на возможные перестановки и сопротивление им.

10. Звериный суд

- **Функция:** Работа с темой внутреннего конфликта, чувства вины, совести и справедливости.
- **Когда использовать:** При сильном самоконтrole, чувстве вины, наказания, самокритике.
- **Цель:** Понять, как ребёнок организует внутреннюю «моральную» систему: кто обвиняет, кто защищает, как реагирует обвиняемый.
- **Процедура:**
 1. Обратитесь: «Одно из животных нарушило правила лагеря. Остальные собрались на суд. Что будет происходить?»
 2. Уточните: «Кто обвиняет? Кто защищает? Кто молчит? Как принимается решение?»
 3. Задайте финальный вопрос: «Что чувствует тот, кого осудили? Как закончилась история?»
 4. Важно наблюдать, кто становится моральным авторитетом, есть ли амнистия, прощение или наказание.

**Шаблон палатки для возможности расширения методики (групповой формат,
работа с разными материалами, цвето-терапия, арт-терапия)**

